KIKKOMAN

# Веганский томатный цукэмэн

Общее время **35 мин** **10 мин** Время подготовки **25 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
**3 654 кДж / 870 ккал**

Жиры: **42,2 г** Белки: **34,2 г**
Углеводы: **82,2 г**

## ИНГРЕДИЕНТЫ

**2 порции**

| | |
|---|---|
| **1** | красный лук |
| **2** | зубчика чеснока |
| **2 ст. л.** | оливкового масла |
| **200 мл** | томатного соуса |
| **140 мл** | соевого молока |
| **100 мл** | воды |
| **4 ст. л.** | концентрированной основы Kikkoman для супа Рамен |
| **4 г** | молотого перца чили |
| **3 ст. л.** | подсолнечного масла |
| **4 слайса** | кабачка (толщиной 5 мм - 1 см) |
| **4** | тонких слайса тыквы |
| **200 г** | тофу |
| **2 ст. л.** | соевого соуса натурального брожения Kikkoman |
| **2 ст. л.** | сладкой мирин приправы Kikkoman |
| **30 г** | муки |
| **60 г** | цветной капусты |
| **4 ст. л.** | замороженного эдамаме |
| **1 ч. л.** | соли |
| **4** | стручка сладкого горошка |
| **240 г** | лапши Рамен (веганской) |
| **4** | помидора черри |

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**Шаг 1**

**1** красный лук - **2** зубчика чеснока - **2 ст. л.** оливкового масла - **200 мл** томатного соуса - **140 мл** соевого молока - **100 мл** воды - **4 ст. л.** концентрированной основы Kikkoman для супа Рамен - **4 г** молотого чили
Нарежьте лук и чеснок и обжарьте в разогретом оливковом масле в небольшой сковороде на слабом огне. Добавьте томатный соус, соевое молоко, 100 мл воды и основу Kikkoman для супа Рамен. Готовьте 1 минуту и снимите с огня. Добавьте молотый чили и разделите на 2 миски.

**Шаг 2**

**3 ст. л.** подсолнечного масла - **4 слайса** кабачка (толщиной 5 мм - 1 см) - **4** тонких слайса тыквы - **200 г** тофу - **2 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **2 ст. л.** сладкой мирин приправы Kikkoman - **30 г** муки
Разогрейте в сковороде 1,5 ст. л. подсолнечного масла и обжарьте кабачки и тыкву до золотистой корочки. Разрежьте тофу пополам и замаринуйте в соевом соусе Kikkoman и мирин приправе Kikkoman примерно на 10 минут. Обваляйте маринованный тофу в муке и обжарьте в оставшемся разогретом масле до золотистого цвета с обеих сторон.

**Шаг 3**

**60 г** цветной капусты - **4 ст. л.** замороженного эдамаме - **1 ч. л.** соли - **4** стручка сладкого горошка
Бланшируйте разделённую на соцветия цветную капусту и эдамаме в подсоленной кипящей воде около 3 минут. Горошек отваривайте в течение 1

минуты, затем промойте в холодной воде.

**Шаг 4**

**240 г** лапши Рамен (веганской) - **4** помидора черри

Приготовьте лапшу по инструкции на упаковке, промойте в холодной воде и разделите на 2 тарелки. Сверху разложите тофу и овощи из Шагов 2 и 3. Разрежьте помидоры черри пополам, украсьте ими рамен и подавайте с томатным соусом-дипом.